



SANDRA IBARRA

Se gana la vida como modelo profesional y se codea con los grandes personajes del mundo de la moda. Hace algún tiempo se especuló con su relación con James Hewitt, el que fuera novio de la desaparecida Lady Di.

PÁGINAS 2-3 ►



LLUVIA Y SOL TRAEN DE NUEVO LAS SETAS

Pese a que el otoño sea la época de las setas, la primavera ofrece una gran variedad de especies con las que llenar una buena mesa.

PÁGINAS 4-5 ►

EQUIPADOS PARA EL CAMINO

No ha pasado aún por la imprenta pero no tardará. Es un manual sencillo y práctico que orienta al peregrino a la hora de elegir su indumentaria, calzado, etc. para emprender con más comodidad el Camino de Santiago.

PÁGINAS 6-7 ►

17 18 19 20 21 22 23

DOMINGO
25 DE MAYO DE 1999
DIARIO PALENTINO
SUPLEMENTO SEMANAL
NÚMERO 21

EN DOMINGO



ROSA MARCOS

REGRESO DE LA GRAN PROMESA DEL ATLETISMO

Tras ocho años relegada al ostracismo, Angelines Rodríguez, la gran promesa del atletismo palentino, ha logrado recuperar la sonrisa. Su presencia en el Mundial de Sevilla es una gran noticia. PÁGINAS 8 Y 9 ►

DE MUJER A MUJER

SANDRA IBARRA

MODELO

«ES DIFÍCIL PODER DAR LA TALLA EN TODO»



CONFIESA que vive de su imagen aunque también reconoce que para mantenerse en la brecha y alcanzar mayores metas en su profesión de modelo además tiene que demostrar que es una persona inteligente, que domina varios idiomas, que es culta y que sabe estar en todo momento a la altura de las circunstancias. Ella es Sandra Ibarra, modelo profesional, actividad a la que vive entregada desde hace casi diez años.

Sandra, ¿eres feliz?

Ahora, sí. Yo creo que la felicidad son momentos, y yo estoy atravesando un buen momento en mi vida.

Sandra, cuando se ha estado a punto de perder todo ¿se llega a dar hasta el alma por hacer realidad los sueños?

Sí, porque el único deseo que tienes cuando ves tan cerca el final, quieres hacer lo que nunca has podido, entonces ahora procuro hacer todos los días lo que quiero como si fuera el último momento.

¿Y qué quiere hacer Sandra?

Exprimir los momentos, lo que me toque, sin agobiarme por el futuro, por lo que pasará. Vivir el presente al máximo y si estoy en una cena disfrutar con la gente con la que estoy, y si estoy trabajando disfrutar y no siempre estar mirando el reloj esperando a que llegue una hora para hacer no sé que cosa. Disfrutar el momento.

¿No hace falta que den las 12 para tener que volver a casa?

No, la Cenicienta yo creo que tiene que disfrutar en el baile y no estar pendiente de que sean las 12, que ya llegarán las doce, que llegarán igual, hasta lo que haga.

¿Y disfrutar del príncipe?

Disfrutar al máximo del príncipe, si lo hay. Hay que disfrutarlo muchísimo.

¿Hay príncipe Sandra?

Ojalá lo hubiera (risas). Si

lo dices porque tenga una relación, no, no hay príncipe. No hay príncipe que no sea celoso (risas).

Pero sí hay alguien en la vida de Sandra en estos momentos.

No, no hay nadie. Había, pero ya no, por problemas de celos, por la difícil comprensión de mi trabajo y de mi profesión, o por la falta de confianza en mí, pues se acabó esa relación que había.

¿Es difícil que un hombre de la talla sepa estar detrás de una mujer, sepa no ser el protagonista?

Yo creo que no tiene que estar detrás. A mí me gustaría que me acompañase que estuviera al lado, y que compartiera en la medida de lo posible mi mundo como yo el suyo, se dedique a lo que se dedique. Entonces a mí no me gustaría que estuviera detrás ni que yo le hiciera sombra.

Sandra, a veces lo mismo que en un principio fue motivo de atracción después, cuando pasa un tiempo y ya estás, o estamos, con esa persona, eso mismo se convierte en el obstáculo.

Puede ser. A veces me parecía un tópico la frase de que del amor al odio hay un paso, no es tan tópico, sí puede ocurrir y siempre hay que procurar evitarlo y no dejar que las cosas lleguen al límite, pero puede ocurrir que esa línea sea muy delgada.

¿Qué le debe Sandra a su cara y a su cuerpo?

Pues casi todo porque es de lo que vivo. Yo soy un único producto que es Sandra Ibarra, que es mi imagen y no me avergüenza decirlo. Me encanta, es mi profesión y en un primer momento lo que importa es mi imagen. Después por supuesto muchísimas otras cosas, para hacer una profesión estable y conseguir colocarte en un puesto importante tienes que demostrar que eres inteligente, que hablas idiomas, que eres culta y que estás a la altura

de las circunstancias en todo momento.

¿Y qué ha conseguido Sandra por su talento?

Yo creo que casi todo, porque va unido, es un poquito la respuesta anterior. Gracias a mi imagen tengo acceso a según qué sitios, y después gracias a que yo creo que tengo cualidades para esta profesión he seguido. He tenido la oportunidad de renovar mi vida y he vuelto a elegir esta profesión, me han vuelto a aceptar y me siguen lloviendo oportunidades, con lo cual muy mal no lo debo de hacer. Procuro superarme todos los días. Yo soy muy perfeccionista y siempre me encuentro defectos, y

«ME PREGUNTO POR QUÉ HAY UNA GUERRA AHORA, POR QUÉ SOMOS ASÍ, POR QUÉ RESPIRAMOS, POR QUÉ ESTAMOS AQUÍ; ME PREGUNTO TODO»

si tengo tiempo o tengo un ratito me gusta leer mis entrevistas para corregir, para hacerlo mejor, para no fallar a nadie. En eso yo creo que me exijo demasiado.

Volver a nacer, y volver a elegir el mismo trabajo.

El mismo trabajo otra vez, soy reincidente. (risas)

En el año 95 fuiste sometida a un trasplante de médula. ¿Cuántas veces te preguntaste por qué a ti?

Preguntarme me pregunto muchas cosas. Soy una persona que me gusta mucho pensar en todas las circunstancias, soy muy observadora, me gusta analizarlo todo. Analizar el por qué de una conversación de las personas que van al lado, o lo que se pregunta la gente que está en Bosnia y de pronto tiene que abandonar sus casas. Todo. Me pregunto por qué

hay una guerra ahora, me pregunto por qué somos así, por qué respiramos, por qué estamos aquí, me pregunto todo.

¿Y qué responde Sandra a quienes aún piensan que el camino de las modelos pasa por la cama de señores gordos y poderosos?

Que en parte tiene razón porque ocurre. Porque está muy adulterado el ambiente y en parte hay gente que todavía somos honrados y conseguimos por mérito propio yendo con la cabeza muy alta a todos los sitios. Y no acostarte con una persona por conseguir un trabajo, sino a lo mejor haces un trabajo y conoces a una persona, que de repente te sientes atraída por ella, y al margen de que sea poderoso o no te interesa para compartir los momentos presentes, también la cama. Pero no porque sea o no sea poderoso.

En la vida, hasta las rosas tienen espinas. ¿Cuáles son las espinas de la fama?

Es difícil dar la talla en todo porque aparte de que te vean en las revistas, y que eres guapísima, maravillosa, pues ocurre que hay problemas. Tienes una familia, una circunstancia, es difícil ser la mejor amiga, la mejor hermana, la mejor vecina, la mejor madre, la mejor estudiante, la mejor novia. Tienes que ir por facetas, la cotidiana que vive todo el mundo más todo lo que viene derivado de tu trabajo, y es complicado. Muchas horas de soledad en los hoteles, en los aeropuertos, que no es tan bonito como lo pintan. Yo creo que hay que tener una personalidad fuerte para que el trabajo no pueda contigo, o las circunstancias, no dejarte llevar por algo que pintan maravilloso. Ahí tienes grandes estrellas como Marilyn Monroe que acaban suicidándose, con lo cual no siempre es tan bonito ese mundo.

Por cierto, hablando de tallas, ¿cuál es la tuya?

La 38.

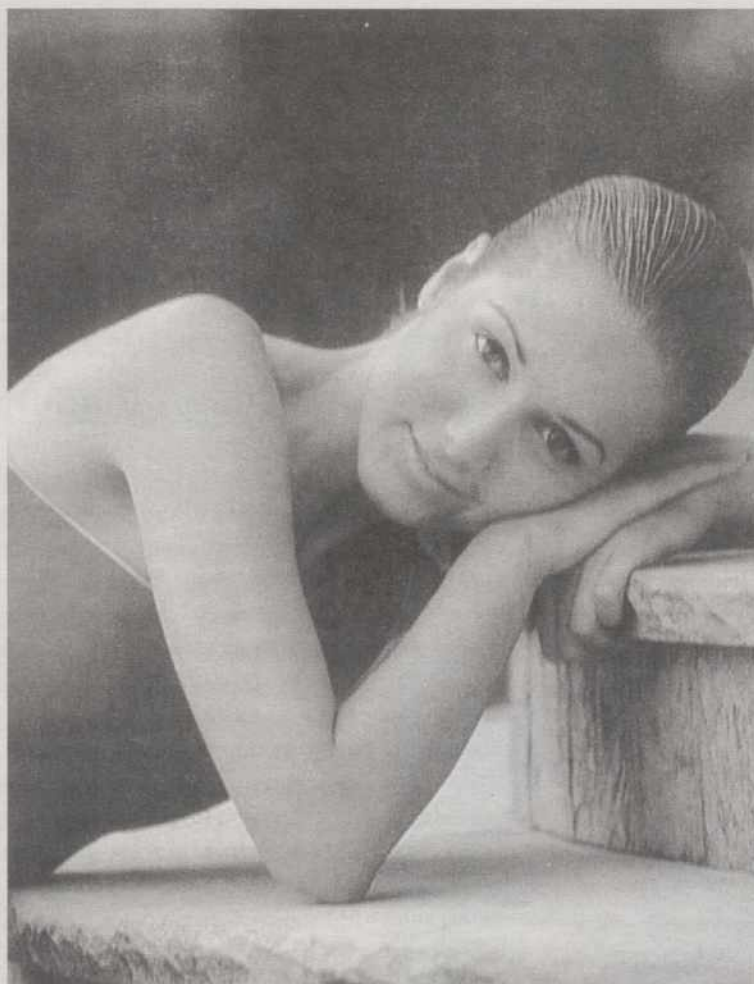
¿Quién es responsable de la anorexia?

Es una eterna pregunta de la que no nos libramos. Yo no he adelgazado 20 kilos para ser modelo. Yo soy modelo porque ya tenía esa talla y porque tengo ese físico que creo que es adecuado para ser modelo. Muchas veces los diseñadores son los que presionan a las modelos para que tengan una talla menos, una talla 36, y hacen trajes para niñas de 12 años en los que no nos podemos meter. Yo no he hecho Cibeles este año porque no

tengo la talla 36 y yo no quiero adelgazar para ponerme un traje de un señor. Creo que deberíamos afianzar más nuestro criterio a la hora de elegir las cosas y lo que podemos ser cada uno, y mirarnos al espejo y que nos guste lo que vemos, sea la talla 40 ó la 38, sea cual sea.

Y Sandra, ¿se gusta?

Me gusta lo que veo. Me sigo viendo la misma Sandra que empezó hace ya muchos años, como 8 ó 9 años. Creo que sigo con la misma ilusión y muy consciente, con lo cual lo estoy disfrutando mucho.



ROMÁNTICA Se define como una mujer «romántica hasta la médula».

¿Qué hay, más chicas Danone o primos de Zumosol?

Yo creo que hay un poco de todo. A las modelos nos dicen que tenemos el cuerpo Danone y el cerebro Petit-Suisse (risas). Nos parecemos a los Danone en todo. Yo creo que hay mucho de todo, yo estoy acostumbrada a ver a los primos de Zumosol, que por cierto son los que menos atraen. Luego a lo mejor te llama la atención una persona mucho más sencilla que un cuerpo Danone.

¿Hay algún tipo especial de hombre que te guste más que otro? Ese príncipe con el que algunas mujeres sueñan.

Una persona que sea romántica e inteligente yo creo que me gana, porque soy una romántica hasta la médula. Entonces una persona que sea así tiene muchos puntos ganados con eso.

¿Qué atarías a la pata de tu cama?

Yo creo que nada.

¿Y a nadie?

Pues si estuviera mi pareja no la ataría, la tendría conmigo en la cama. No soy supersticiosa ni creo en esas cosas, tengo mi medalla de la Virgen del Rocío colgada, pero no por nada especial. Sí tengo una devoción a la Virgen, me gusta la Virgen del Rocío, nada más.

¿Y a la cabecera?

Normalmente tengo fotos de mi familia y de los seres a los que quiero para tenerlos cerquita.

sonaje y que necesitaba una intérprete, y yo le dije que la contratara. Por circunstancias acabé yo yendo a una cena y el primer día por supuesto que fui intérprete, pero el tercero nos hicimos amigos. Desde el principio nos caímos bien y ya fui como amiga además de intérprete.

Tuvo mucha suerte el señor.

(Risas) Yo creo que los dos.

A mí me gustó como persona, siempre te apetece conocer a alguien diferente, y a mi James me cayó muy bien. Tuvimos circunstancias muy bonitas, montando a caballo, estas cosas que como buena romántica guardo un buen recuerdo.

¿Sólo recuerdo?

Sí, sólo buen recuerdo porque tampoco nos dio tiempo a compartir demasiado, siempre estábamos con gente, visitando lugares, él quería hacer unos negocios... Luego ya sabes que la barrera del idioma es lo que más sensación de extranjería te da, tanto estés en tu país o no, es una gran barrera y cuesta más trabajo. Entonces yo tampoco le conocí lo suficiente como para que me dejase tanta huella.

Tu historia Sandra, podría ir a la gran pantalla si se empieza contando tu vida en los últimos años, sobre todo a partir del año 95.

Yo creo que no a partir del año 95, hay gran parte de mi vida que mucha gente no conoce. Yo creo que desde el día que nací ya salí en los periódicos, porque mi abuelo era una persona muy importante, tenía cargos públicos en Santo Domingo, y ya empecé saliendo en las revistas y los periódicos.

En República Dominicana ¿quién era su abuelo?

El era el cónsul honorífico de Uruguay, el embajador de protocolo, era el presidente de la Caja de Ahorros de allí, y un médico ginecólogo de reconocido prestigio. Iban a visitarme otros cargos, era la nieta del embajador, además era blanca y como ellos son muy racistas era más importante porque era blanquita con ojos azules. Mi madre tiene guardados los periódicos en los que yo salía.

La modelo de provincias no es sólo una modelo de provincias.

Tengo allí parte de mi sangre que es de muy buena familia también aquí. En las antiguas generaciones mi bisabuelo era uno de los cinco grandes que llamaban aquí en Medina del Campo. Entonces era también un cargo importante aquí en el pueblo, y quiero decir

que a lo mejor me vienen por ahí todos esos genes que han salido a la luz.

Muy pronto Sandra va a ser otras porque va a ir al cine no contando su vida pero sí haciendo de otras. Háblanos de ello.

Me voy a Acapulco. Me voy primero el día 15 para hacer una toma de contacto, conocer al equipo de trabajo y a que me den el guión en inglés, que es otra de las cosas que voy a rodar en inglés y eso me parece importantísimo. Interpretar en inglés, el primer papel, me va a parecer complicadísimo. Pero tengo la costumbre de no decir que no a los retos y como me ha ido bien pues este lo estoy afrontando así. Y luego ya en mayo

«HAY QUE TENER UNA PERSONALIDAD FUERTE PARA QUE EL TRABAJO NO PUEDA CONTIGO NI DEJARTE LLEVAR POR ALGO QUE PINTAN MARAVILLOSO»

o en Junio, voy al rodaje de la película. Tengo dos guiones en mi casa a falta de uno.

¿A los dos has dicho sí?

De momento a uno sí, y me falta el otro. Ahí estamos estudiando las posibilidades.

Una pequeña maldad, ¿qué tiene Pedro Ruiz para que siempre esté tan bien acompañado de chicas altas y guapísimas cuando él es pequeñito y no muy atractivo? O sea, que tiene muy poco que ver con el primo de Zumosol.

No es una maldad, pero va muy acorde con lo que te acabo de decir en la entrevista. Pedro Ruiz es una persona de sensibilidad desbordante, inteligente y es un caballero. A mí me ha demostrado que es una persona humana al 100%, también me ha ayudado y ha estado conmigo en los momentos duros, en mi vida privada. En mi vida profesional no me ha ayudado nunca, ni me ayudará. No se por qué nunca hemos tratado ese tema. Pero en mi vida privada me ha ayudado muchísimo, me ha llevado a las quimioterapias, en una mano tenía la quimioterapia y en la otra tenía la mano de Pedro. Y cuando mi madre salía de la habitación se quedaba Pedro. Entonces es una persona que merece todos mis respetos y eso es lo que gana.

Sandra, gracias ¿a qué?

Pues a respirar cada día y ha haber nacido en el sitio que he nacido y la familia que tengo.

ESMERALDA MARUGÁN



AGARICUS ARVENSIS Los agaricus, en su distintas variedades, también conocidos como champiñones, son muy frecuentes en páramos y prados durante la primavera.



COPRINUS MICACEUS Aparece sobre tocones en descomposición y carece de interés culinario.



HELVELLA MONACHELLA O LEOCOPUS Bastante apreciada, aparece en las choperas arenosas, es recomendable someterla a una prolongada cocción antes de consumir.



CALVATIA CAELATA De joven blanco y con arrugas, comestible. Madura hasta su descomposición.

TESOROS DE PRIMAVERA

Con la primavera resurge la vida. La lluvia y el sol, tras los rigores del frío invierno, propician la aparición de numerosas especies de setas que luego llegan a la cocina.



El otoño es la época de las setas, pero los micólogos y los buenos aficionados saben que en primavera son igualmente abundantes. Buena prueba de ello la ha dado recientemente la Sociedad Micológica Bureba con su «I Primavera Micológica», en la que presentaron más de cincuenta especies en la exposición que cerró el programa de actos.

Estos días, gracias a las lluvias y a las buenas temperaturas, es habitual ver a cientos de aficionados con la cesta en una mano y el bastón en la otra recorriendo praderas, páramos y bosques en busca de estos «tesoros de primavera», agaricus o champiñones, senderuelas o carrerilla, morchellas o colmenillas, pleorotus eryngii o seta de cardo, y los afamados perrechicos o calocybe gambosa, especies todas ellas comestibles y capaces de dar gusto a los paladares más exigentes tras una agotadora jornada disfrutando de la naturaleza.

Una de las especies más conocidas por estas tierras son los agaricus, el popular hongo o champiñón, que aparece en prados y páramos formando los mágicos corros de brujas, al igual que la marasmius oreades, más conocida como seta de carrerilla o senderuela.

Los agaricus, fácilmente reconocibles por sus formas y olores, suelen ser de color blanco-amarillento de unos

ocho a veinte centímetros de diámetro, dependiendo de la variedad. Tanto el arvensis o exquisitius (blanco con algo de vello en los ejemplares jóvenes, con tonalidades amarillas en el sombrero y base, sabor a nuez y olor a anís) como el bernardii (sus láminas son rosas y luego pardas, olor a pescado y carne blanca) y el macrosporus (globoso, de color blanco u olor anisado) aparecen en primavera y en otoño, en praderas y pastizales, son buenos comestibles y fácilmente reconocibles.

El marasmius oreades, la popular y apreciada senderuela o carrerilla, suele ser la primera en aparecer en los prados tras lluvias abundantes y días de calor intenso, formando corros de brujas. De color pardo tostado y pie largo, es de las más comunes en la región y de gran calidad gastronómica, tanto cocida como desecada.

Si los agaricus y las senderuelas son las más comunes, la más apreciada es la calocybe gambosa o perrechico, presente en la cocina tradicional castellana para realzar numerosos platos y capaz, por sí sólo, de llenar una buena mesa. El perrechico es el deseo de todos los micólogos y aficionados, que guardan como oro en paño los setales, alcanzando precio de angulas en los meses de abril y mayo.

El perrechico o seta de abril es inconfundible, tanto por sus

FRANCISCO CABRERA

ÁNGEL FRANCISCO AGUIÑAGA DEL CAMPO

ÁNGEL FRANCISCO AGUIÑAGA

FRANCISCO CABRERA



PLEOROTUS ERYNGII La famosa seta de cardo se puede encontrar en primavera y otoño. Es una de las más apreciadas por su alto valor culinario.



GYROMITRA ESCULENTA Crece en bosques de coníferas y es comestible desecada. Tomar precauciones.



CALOCYBE GAMBOSA El popular y afamado perrechico es el rey de la primavera por su exquisita y delicada carne. Crece entre la hierba de los prados.



MORCHELLA ESCULENTA Las colmenillas son todas comestibles previa cocción prolongada.

formas como por su fuerte y agradable olor a harina fresca. Nace entre la hierba de los prados, es de color blanco o crema, tiene la carne blanca y es la seta más apreciada en esta región, a la que llegan -en busca del preciado tesoro- aficionados del País Vasco.

Capítulo aparte merecen las también inconfundibles morchelas o colmenillas, por recordar con sus formas el panal de una colmena, que únicamente crecen en esta época del año bajo los manzanos, en las ribera de los ríos y por lo general en zonas húmedas, dependiendo de la especie.

Todas las variedades de morchellas, la esculenta, la cónica, la rotunda o la vulgaris, son comestibles y muy apreciadas, aunque es necesario cocerlas (a ser posible tras un período de desecación previo) antes de comerlas, ya que el calor o la cocción prolongada eliminan las toxinas que contiene estas llamativas setas.

La seta de cardo o pleorotus eryngii, especie otoñal por excelencia, también hace acto de aparición durante estos meses primaverales junto a las raíces de los cardos y es una de las más apreciadas.

Menos frecuente por estas latitudes es la terfezia arenarium, en la exposición micológica de Briviesca se presentaron algunos ejemplares, también conocida como criadilla de tierra. Esta seta comestible, muy apreciada en los países árabes a los que se exporta desde Extremadura y la zona mediterránea, se localiza en los bosques de encinas gracias a una flor que sirve como referencia para encontrarla prácticamente enterrada.

Otras especies que se puede recoger estos días son las setas de chopo, comestibles en estado joven (siempre es recomendable consumir los ejemplares jóvenes de todas las setas y

desechar las viejas), que aparece en tocones de chopos.

Mortal de necesidad

Al igual que en otoño, en primavera también hay setas algunas setas venenosas, incluso mortales, y muchas tóxicas si no se toman algunas precauciones antes de consumirlas.

En esta época no aparece la famosa amanita pahaloides, pero si lo hace la amanita verna, tan peligrosa y mortal como la primera. La amanita verna, si no se tienen en cuenta una serie de recomendaciones básicas, se puede confundir con algunas especies muy frecuentes y comestibles, como por ejemplo con el agaricus silvicola o lepiota naucina.

En el caso de dudas con esta seta, lo mejor es desenterrar

LA MAYOR PARTE DE LAS SETAS DE PRIMAVERA QUE NO TIENEN LA FORMA TÍPICA DE SETA, ES DECIR SOMBRERO, LÁMINAS Y PIE, SON TÓXICAS SI SE CONSUMEN CRUDAS

el pie para observar la volva que, en el caso de las amanitas, tiene forma de saco, es membranosa y alta. Esta es una característica que pone al aficionado en alerta y obliga a desechar el ejemplar. Como regla de oro, lo mejor es desechar directamente el ejemplar cuando se duda.

Estos son algunos de los tesoros que podemos encontrarnos estos días si decidimos salir al campo y disfrutar de la naturaleza, pero en el caso de no ser un experto en setas lo mejor es dirigirse a una sociedad micológica y adquirir algunos conocimientos previos.

F. TRESPADERNE



CESTA DE MIMBRE Y NAVAJA Hay que cortar los ejemplares jóvenes.



AMANITA VERNA Es la seta mortal de la primavera, posible confusión.

SALIR CON CESTA, NAVAJA Y BASTÓN

A la hora de salir al campo a recoger los preciados tesoros de primavera es necesario seguir una serie de consejos para evitar dañar los ecosistemas en los que crecen y se desarrollan las setas. Los elementos imprescindibles son: una cesta de mimbre, una buena navaja o cuchillo de hoja larga y un bastón o cachaba. Las bolsas de plástico, por desgracia bastante frecuentes entre algunos aficionados, no son nada recomendables, ya que al final de la jornada la seta saldrá destrozada.

Una vez en el páramo, bosque o praderas, se recolectarán las especies bien conocidas, cortando el pie y dejando la base del tronco unida al micelio con el fin de que pueda reproducir. En caso de encontrarnos con ejemplares poco conocidos, lo mejor es arrancar la seta entera, sin que quede ningún rastro dentro de la tierra, ya que una vez en casa será mucho más fácil su identificación. En este supuesto conviene no mezclar las comestibles con las dudosas y por eso se guardarán aparte. En el caso de que persistan las dudas sobre la comestibilidad o no de los ejemplares recolectados, lo mejor es desechar la seta directamente, no correr riesgos innecesarios, y tirarlos al cubo de la basura. Otra de las costumbres poco recomendables es pisar o golpear las especies que no conocemos, ante todo hay que ser respetuoso con la naturaleza y cuidar todo lo que en ella crece ya que está cumpliendo una misión importante.

Las setas comestibles, una vez cortados los ejemplares sanos y sin gusanos, hay que meterlas a la cesta limpias.



XACOBEO 99 Las previsiones oficiales cifran en cerca de diez millones de personas las que este año harán una escapada a Santiago de Compostela.

DE LAS SANDALIAS A LAS BOTAS

Tras siete peregrinaciones a Santiago, el empresario burgalés Ovidio Campo elabora una práctica guía sobre el equipaje imprescindible.

EL último Xacobeo del milenio llevará a miles de peregrinos a emprender el camino que lleva hasta Santiago de Compostela. Unos realizarán el trayecto a pie, otros en bicicleta y los menos, a caballo. Y aunque las previsiones oficiales cifran en cerca de diez millones de personas las que este año harán una escapada a Galicia, muy pocos miles serán los que se lleven a su casa la «compostela», documento que les acredita haber realizado algunas de las rutas jacobinas empapándose de cultura, medioambiente y sobre todo espiritualidad. Los próximos jubileos serán en el 2004, en el 2010 y 2021.

Tras siete peregrinaciones a Santiago, la última el pasado mes de febrero, el empresario burgalés Ovidio Campo ha ela-

borado en este reportaje una práctica guía sobre el equipaje imprescindible que debe incluir todo caminante.

La experiencia le ha demostrado que se debe llevar únicamente aquello que es útil y necesario, dado que muchos de los problemas que surgen es por exceso de equipaje. La mochila debe ser cómoda, que se ajuste bien a la espalda y con la que el peregrino se sienta cómodo. No hay que olvidar que se lleva encima a lo largo de 800 kilómetros. Su peso no debe sobrepasar el primer dígito del peso de cada persona; es decir, que un caminante de 70 kilos tendrá que cargar con un máximo de siete kilos.

La tarjeta sanitaria es otro documento imprescindible en la mochila de todo peregrino que realiza el camino. Las ampollas en los pies son el



VIEIRA Esta concha identifica perfectamente al peregrino.

PATRICIA

principal enemigo tras largas caminatas, si bien con un simple remedio se alivia el dolor. Una vez llegado al refugio, tras pincharlas con una aguja, se pone Betadine sobre la herida y se deja el pie al aire libre. Por la mañana, antes de reanudar la marcha, se debe poner una gasa en forma de almohadilla sobre la herida. En palabras de Ovidio Campo, al levantarse extender una capa de vaselina entre los dedos de los pies y en las plantas evita en gran medida la aparición de ampollas.

Lo ideal es llevar el menor dinero posible en efectivo. Con 2.000 pesetas diarias es suficiente. Normalmente en los refugios se abona una pequeña cantidad, sobre todo en Navarra. Es conveniente, por otra parte, que en los que son gratuitos se deje un donativo de 300 pesetas con el fin de colaborar en el mantenimiento de estas instalaciones y en el espíritu de gratuidad y autenticidad. A este gasto se añade el desayuno, comida y cena.

BELÉN DELGADO



UN ALTO EN EL CAMINO Dos peregrinos descansan sobre un banco de piedra.

100 KILÓMETROS PARA LOGRAR LA COMPOSTELA

Además del DNI, la credencial del peregrino es un documento imprescindible para poder dormir en los refugios y para solicitar, una vez en Santiago, la famosa «compostela». Esta sólo se consigue si se han recorrido los últimos 100 kilómetros a pie ó 200 en bicicleta o a caballo. Para obtener la credencial de peregrino es necesario dirigirse a cualquiera de las asociaciones de amigos del camino que existen en

las distintas provincias. También se puede conseguir en algunos refugios. Otro modo de acreditar la condición de peregrino es poseer una carta de presentación de la parroquia, sellado el reverso hasta obtener la credencial en algún punto del trayecto. Es habitual sellar este documento en los refugios, ayuntamientos e iglesias, aunque muchos peregrinos optan por hacerlo sólo en el destino de cada día.

PACO SANTAMARÍA



AMPOLLAS Los pies son la parte del cuerpo que más sufren las largas caminatas.

BOTIQUÍN ELEMENTAL PARA LA RUTA

Tijeras pequeñas, gasas, Betadine para desinfectar y secar las ampollas, esparadrapo, tiritas, crema protectora para el sol, repelente para los mosquitos, hilo y aguja (fundamental para pinchar las ampollas

y para algún imprevisto en el vestuario) y vaselina para los pies. En cuanto a útiles de aseo: gel, esponja, peine, cepillo de dientes, dentífrico y desodorante. Es muy importante llevar media pastilla de jabón

“Lagarto” o similar para lavar la ropa, así como pinzas, ya que no se encuentran en todos los refugios. No pesan y no ocupan espacio. También se puede incluir un rollo de papel higiénico.

PACO SANTAMARÍA



DESCANSO Tras ocho horas de camino, llega el momento de la tertulia.

PRENDAS QUE DEBEN INCLUIRSE EN LA MOCHILA

BOTAS: Muchos peregrinos cometen el grave error de estrenar las botas el primer día de la marcha. Si se realiza con ellas un rodaje previo no suelen dar ningún problema. Es recomendable utilizar las que se denominan de trekking, ya que son mitad zapatilla-mitad bota, además de muy cómodas. Vienen provistas de Goretex, lo que impide que el agua cale dentro de las botas.

CHANCLETAS: Son imprescindibles para ducharse, meterse en los ríos o andar por el refugio.

CALCETINES: Tres pares son suficientes. En primavera-verano los más cómodos son los de algodón y sin costuras.

ROPA INTERIOR: Con tres unidades es suficiente.

PANTALONES: Es aconsejable llevar un pantalón largo que sea desmontable. Viene muy bien para esas mañanas frías de Castilla y León. El pantalón corto es necesario para las caminatas. También se puede incluir un bañador.

CAMISETA DE MANGA CORTA: Las más sufridas, cómodas

y fáciles de lavar son las camisetas de algodón. Con una es suficiente, y en caso de necesidad siempre se puede comprar otra. Después de una larga jornada es fundamental ponerse otra camiseta o camisa. Las “sudaderas” son cómodas y protegen del frío.

SOMBRERO: Durante el verano es muy importante llevar alguna prenda para cubrirse la cabeza. Los sombreros de paja no pesan y son comodísimos. Por otro lado, los pañuelos de cuello son muy prácticos para refrescarse. Muchos peregrinos lo llevan bajo el sombrero o colgado de la mochila para utilizarlo a modo de servilleta.

SACO DE DORMIR: Desde el mes de abril hasta septiembre es suficiente con un saco normal. Es preferible que se pueda abrir entero para cubrir el cuerpo y dejar los pies al aire libre. Algunas noches el peregrino tendrá que dormir en el suelo del refugio, por lo que es aconsejable contar con una esterilla. Es necesario llevar una capa para la lluvia que puede cubrir la mochila.

BORDÓN Y VIEIRA, EL DNI DEL PEREGRINO

El bordón no es un objeto imprescindible aunque es muy adecuado porque ayuda a caminar y subir pendientes, convirtiéndose en una tercera pierna. También sirve para ahuyentar perros sueltos.

La vieira o concha no es necesaria pero viene muy bien para que al peregrino no le confundan con un excursionista o un veraneante con mochila. Se lleva colgada al cuello o en la mochila.

La cantimplora tampoco se echa en falta porque a lo largo de toda la ruta se encuentran fuentes

suficientes para refrescarse o beber. Un vaso de hojalata viene muy bien para coger agua de fuentes con caños complicados. También se puede utilizar para tomar las sopas de ajo. Una navaja multiusos es otro objeto muy práctico.

La linterna es fundamental cuando se llega a los refugios después de cenar y hay peregrinos durmiendo. Igualmente es muy útil al levantarse, ya que si se madruga mucho no se deben encender las luces. Sustituir las bolsas de plástico por las de tela.

ANGELINES RODRÍGUEZ VUELVE A SONREIR

Está claro que el atletismo palentino ha recuperado definitivamente a la que fuera su joven promesa, anquilosada en el ostracismo en los últimos ocho años.



SACRIFICIO Angelines Rodríguez durante un entrenamiento en las pistas del Campo de la Juventud.

ANGELINES Rodríguez nunca esconde la cara. Aferrada a una insuperable timidez, la atleta palentina posee todos los votos para proclamar su valía después de peregrinar durante los últimos ocho años por un túnel interminable, lleno de espinas y sin sabores, pero con la recompensa de haber sido seleccionada para tomar parte en el próximo Mundial de Sevilla en la especialidad de maratón.

Atrás quedaron amargos recuerdos en los que se mezclaban esperanza y desesperación.

"Me han enterrado bastantes veces desde que me lesioné en el 89 con una fractura de escafoides. A partir de ahí, las cosas no me fueron como todos esperábamos, pese a que la gente decía que prometía mucho como fondista. De hecho, en 1991 me aferré a la esperanza de seguir en la élite del atletismo al conseguir la tercera plaza en el Campeonato de España de Cross y clasificándome para el Mundial y para la Copa de Europa, pero volvieron otra vez los problemas" comenta esta palentina de pro, aunque nacida en Alemania hace 29 años después de que sus padres decidieran emigrar a esas tierras germánicas para encontrar un mejor sustento.

Como buena estudiante y deportista en el Colegio de las Dominicas, Angelines Rodríguez se adentró en el mundo del atletismo con desigual fortuna en sus inicios. Pero fue de la mano de su actual técnico, Santiago de la Parte, cuando comenzó a madurar en su carrera deportiva.

"Mi mejor año de toda mi etapa como atleta -explica la deportista- fue el 88 al batir los récords de España de 3.000 y 5.000, a nivel absoluto y Junior. De hecho, con 18 años, acudí a la Olimpiada de Seúl".

"En 3.000 contaba con un crono de 8:57, mientras que en 5.000 tenía 15:49 y en 1.500 4:21. Actualmente, poseo el récord de España, también Junior, en pista cubierta con 4:25", añade la campeona.

Y cuando la pupila de Santiago de la Parte se encontraba en la cúspide y con un brillante



CONTROL Santiago de la Parte controla el entrenamiento.



PORVENIR La campeona palentina recuerda su futuro.

"CREO QUE MI FUTURO ESTÁ EN LAS MANOS DE LAS ESPAÑOLAS. HAN PODIDO HACERLO EN SU PRIMERA COMPARECENCIA EN EL MUNDIAL DE SEVILLA".

futuro por delante, comenzó su particular calvario en forma de lesiones y problemas, a veces difíciles de explicar.

"Fueron problemas físicos derivados de los cambios que hicieron efecto en mi constitución corporal. Era una persona muy delgadita y al conformarme como mujer cogí exceso de peso. A partir de ahí, llegaron los altibajos, acrecentados por motivos de carácter psicológico. A veces pienso que no he rendido lo que tenía que rendir porque mi bloque mental siempre estaba por encima de mis opciones", se



continúa el crono que realiza la atleta palentina durante una serie de entrenamiento.



na recuerda sus buenos y malos momentos a lo largo de su trayectoria deportiva.

O ESTÁ EN EL MARATÓN. DE HECHO, POCAS ATLETAS PODRIAN BAJAR DE LAS DOS HORAS Y 36 MINUTOS EN SU CARRERA EN ESTA DISTANCIA"

lamentaba la joven atleta palentina quién, además, no le duele prendas en afirmar que "he sopeado muchas veces en abandonar. Incluso en 1996 le llegué a comentar a Santiago que quería dejar el atletismo, puesto que las cosas no estaban saliendo como esperábamos".

Santiago de la Parte, curtido en mil batallas, dio con la solución definitiva para que la gran promesa del atletismo palentino no se quedara para el recuerdo. De la Parte pensó la posibilidad de que su alumna se adentrara en las especialidades de fondo.

"Preparamos la media maratón -prosigue Angelines Rodríguez- y en el Campeonato de España del 97 celebrado en Málaga me proclamé vencedora, además de clasificarme para el Mundial. Para mí, supuso la llama de la esperanza de continuar en el deporte que más quiero".

Con las emociones que se le agolpan en su mente, Rodríguez tiene tiempo para recordar, con amargura, los escasos apoyos recibidos, incluso por parte de sus compañeros de pista en estos últimos años.

"Soy una mujer que he ayu-



OPTIMISMO Angelines se muestra muy ilusionada con su futuro deportivo.

dado hasta la saciedad a muchos atletas y luego me he dado cuenta que las personas sólo van por el provecho y a sacar algo de tí. De hecho, he tenido varios amigos que luego me han dado la espalda, aunque valoro más a la poca gente que ahora me rodea porque, simplemente, es más sincera", subraya la atleta quien también tiene un canto de alabanza especial para sus familiares "porque han sufrido hasta la saciedad por mí".

Además, no le duelen prendas en afirmar de forma rotunda que "me han hecho más daño comentarios sobre mi entrenador. Santiago se ha dedicado siempre al atletismo; lo ha demostrado como atleta y como técnico; incluso tenía a tres campeonas de España como Ana Isabel, Dolores Rizo y a mí en el año 88. No tiene nada que demostrar a nadie y, desde luego, nunca me machacó como atleta".

Pero como todo en la vida, los malos momentos se olvidan ante las buenas perspectivas que se ciernen para Angelines Rodríguez, especialmente tras conseguir recientemente en Rotterdam un crono de 2:35:28 -la segunda mejor marca de la temporada en maratón- que le ha

servido para acudir a la próxima cita mundialista de Sevilla.

"Estoy en un gran momento de forma. La gran labor que también ha realizado sobre mí el doctor, Jesús Losa, supone para mí el hecho de mirar mi futuro deportivo con grandes perspectivas y, sobre todo, con ilusión", arenga Angelines Rodríguez quien añade con rotundidad: "Creo que mi futuro está en el maratón. De hecho, pocas atletas españolas han podido bajar de las dos horas y 36 minutos en su primera comparecencia en la distancia de los 42 kilómetros, 125 metros".

Por otro lado, Santiago de la Parte, su técnico y hombre de confianza, corrobora el porvenir de su pupila: "Una atleta como Angelines, en estos momentos, se merece todo. Tiene mucho mérito

"SOY UNA MUJER QUE HE AYUDADO HASTA LA SACIEDAD A MUCHOS ATLETAS Y LUEGO ME HAN DADO LA ESPALDA O HAN INTENTADO SACAR PROVECHO DE MI SITUACIÓN"

to por que yo he conocido muchos atletas que han pasado lo mismo que ella y no han aguantado ni tres años".

"Como entrenador tengo que reconocer que el mérito es de ella, ya que ha sabido aguantar porque ni yo mismo en mi época de deportista hubiera sido capaz", añade.

De la Parte, que además compagina su actividad técnica con la responsabilidad del equipo regional de medio fondo y fondo, considera que "siempre confié en ella cuando tenía 18 años y sigo confiando ahora. La base de la recuperación ha sido la constancia, el trabajo y la confianza en sus posibilidades porque yo sigo pensando que un atleta que de Junior tenía y tiene los récords de 3.000 y 5.000, cronos que, por otro lado, será muy difícil que se pulvericen en unos cuantos años -los mantiene desde hace diez- está claro que tiene clase más que suficiente. Lo está demostrando y poco a poco lo irá demostrando. Vamos a ver si ahora que hemos dado un pasito adelante seguimos avanzando más de cara a la maratón que es donde de verdad puede tener futuro".

Santiago de la Parte, en un alarde de sinceridad, también quiere lanzar un último mensaje: "Quería dejarlo por parte del trato de algunas personas, incluso de algunas instituciones públicas que ni siquiera se acordaron de ella cuando en el 97 se proclamó campeona de España de media maratón".

"Creo que a los atletas no hay que ayudarles cuando están arriba sino todo lo contrario, en sus momentos difíciles", concretó.

Y es que Santiago de la Parte también está muy dolido porque después de comprobar que otros atletas han tenido el reconocimiento público por parte de las autoridades en los momentos deportivos solemnes, éstos han mantenido un sepulcral silencio para con su pupila, una atleta que ha tenido que conformarse con seguir día a día alimentando su espíritu de lucha y sacrificio en las pistas de competición.

Por lo demás, Angelines Rodríguez tendrá el próximo mes de agosto su primera experiencia en un Mundial de maratón. Independientemente del resultado que obtenga, está claro que el atletismo palentino ha recuperado definitivamente a la que fuera su joven promesa, anquilosada injustamente en el más puro ostracismo en los últimos ocho años.

ALBERTO ABASCAL
FOTOS: ROSA MARCOS

EL DESGASTE DE LOS AÑOS Y LOS KILOS

La artrosis es una enfermedad degenerativa que se puede localizar en las articulaciones de los miembros superiores e inferiores y en la columna vertebral. En una primera fase se produce como consecuencia de la alteración del cartilago

que es un tejido firme y elástico que recubre los dos extremos de los huesos y los une formando la articulación. Este cartilago se ablanda, pierde elasticidad, integridad y consistencia y con ello toda o parte de la función que realizaba cuando estaba sano.

En la segunda etapa, el hueso que está por debajo del cartilago se ve afectado, se hace más denso y crece por los lados.

La artrosis puede aparecer en cualquier articulación del organismo y afectar a una o varias originando dolor y en ocasiones la pérdida del movimiento normal en la persona que la padece. Las más afectadas suelen ser las de los dedos de las manos, el pulgar, las rodillas, las caderas, el primer dedo del pie y la columna cervical y lumbar.

Es la enfermedad reumática más frecuente y afecta en mayor o menor grado a todas las personas por encima de los 55 ó 60 años. No obstante, sólo una parte padece la enfermedad de manera lo suficientemente grave como para mostrar síntomas. Además, en muchas ocasiones los síntomas que presentan los

El sobrepeso y la edad son dos de los factores de riesgo de la artrosis, una enfermedad que afecta, en distintos grados, a casi todos los mayores de 60 años



Las mujeres son más propensas a sufrir enfermedades reumáticas como la artrosis.

ancianos no se deben directamente a este mal sino que tienen su origen en problemas de los ligamentos, músculos o tendones que rodean las articulaciones.

Aunque se ignora qué causa última la produce sí se conocen actualmente muchos mecanismos que la provocan. Los principales factores de riesgo son la obesidad, el envejecimiento, la predisposición genética, los trastornos por sobrecarga, las lesiones locales y el exce-

so de uso. Generalmente, pueden doler no sólo las articulaciones sino también los músculos que las rodean.

En España cuatro millones de personas padecen alguna enfermedad reumática. Éstas suponen un enorme gasto para el sistema de Salud Pública y se incrementa de manera extraordinaria anualmente. En 1989 se pagó más de medio billón de pesetas y en 1996, 1,25 billones.

DE LA NATURALEZA

UNA FUENTE DE VIDA Y DE ENERGÍA

La espirulina es el nombre botánico de un alga minúscula de color verdiazul de apenas medio milímetro de longitud. La palabra latina spirulina significa espiral pequeña y señala una estructura en forma de espiral. Este alga crece en la tierra hace ya tres mil millones de años; los aztecas y los mayas conocían sus efectos curativos y la utilizaban diariamente como alimento adicional.

Es una de las fuentes de alimento más ricas de la naturaleza y millones de personas

la utilizan diariamente para tener más energía, más resistencia y mayor capacidad de rendimiento.

La espirulina crece en granjas acuáticas especiales en zonas subtropicales -por lo que no es una alga marina- y contiene más de sesenta sustancias vitales distintas. Las principales son los ácidos nucleicos ARN y ADN con efecto rejuvenecedor; el ácido gamma-linolénico -un valioso apoyo en la menopausia y durante la menstruación-; antioxidantes, fundamentalmente beta-carotina, que aumentan la resistencia y



Se consume en comprimidos.

retardan el proceso de envejecimiento; enzimas, que aportan equilibrio al metabolismo y a la digestión y activan el sistema de defensa; clofilla, que limpia el cuerpo de residuos y apoya la función

de los tejidos y órganos y proteína de primera calidad, ya que con un 60% de proteína vegetal, la espirulina es una de las fuentes proteínicas naturales más ricas, con los ocho aminoácidos esenciales y los nueve no esenciales.

Su efecto es doble. Por un lado, purifica el organismo y lo limpia frente a la comida poco saludable, la falta de movimiento, el tabaco, el alcohol, el estrés y la contaminación ambiental que hacen que se acumulen residuos en el cuerpo y la vitalidad se bloquee. Además, refuerza de modo natural la vitalidad y activa el sistema de defensa y compensa las eventuales deficiencias alimentarias. La resistencia aumenta y el cuerpo se recupera después del esfuerzo.

EN COMPRIMIDOS

UNA OBRA RECOPILA LAS PLANTAS MEDICINALES

La editorial Integral acaba de lanzar «Plantas para la salud», el tercer libro de la colección «La botica de la abuela» que ofrece una completa recopilación de plantas medicinales. Este título muestra las propiedades curativas y las aplicaciones terapéuticas de cada una de las plantas y está dirigido a todos aquellos interesados en cuidar su salud con remedios naturales.

«Plantas para la salud» pretende transmitir el botiquín de plantas medicinales que utilizaban nuestras abuelas y el de la medicina natural actual.

CONFEDERACIÓN EUROPEA DE DAÑO CEREBRAL

Inglaterra, Francia, Bélgica, Dinamarca, Italia, Suiza y España han constituido la primera Confederación Europea de Daño Cerebral con el objetivo de promover los intereses de los lesionados cerebrales y de instar a los gobiernos a considerar la lesión cerebral como una minusvalía que requiere de derechos y ayudas para la recuperación de los afectados. El aumento de personas con daño cerebral en toda Europa no ha ido parejo al de una infraestructura administrativa que asegure los medios de rehabilitación, inserción social y laboral del enfermo y todo el apoyo para las familias.

EL QUIROMASAJE GENERÓ 450.000 MILLONES

El sector español del quiromasaje y las terapias manuales generó un volumen de negocio de 450.000 millones de pesetas durante el año 1998, según un estudio de la Asociación de Quiromasajistas y Terapeutas Manuales (Quiromad). El quiromasaje y la terapia manual engloban un conjunto de conocimientos teóricos y prácticos que se enmarcan en las medicinas complementarias. Se trata de disciplinas que consideran que gran parte de las disfunciones que se perciben en la salud son de carácter psicosomático provocadas por el actual ritmo de vida.

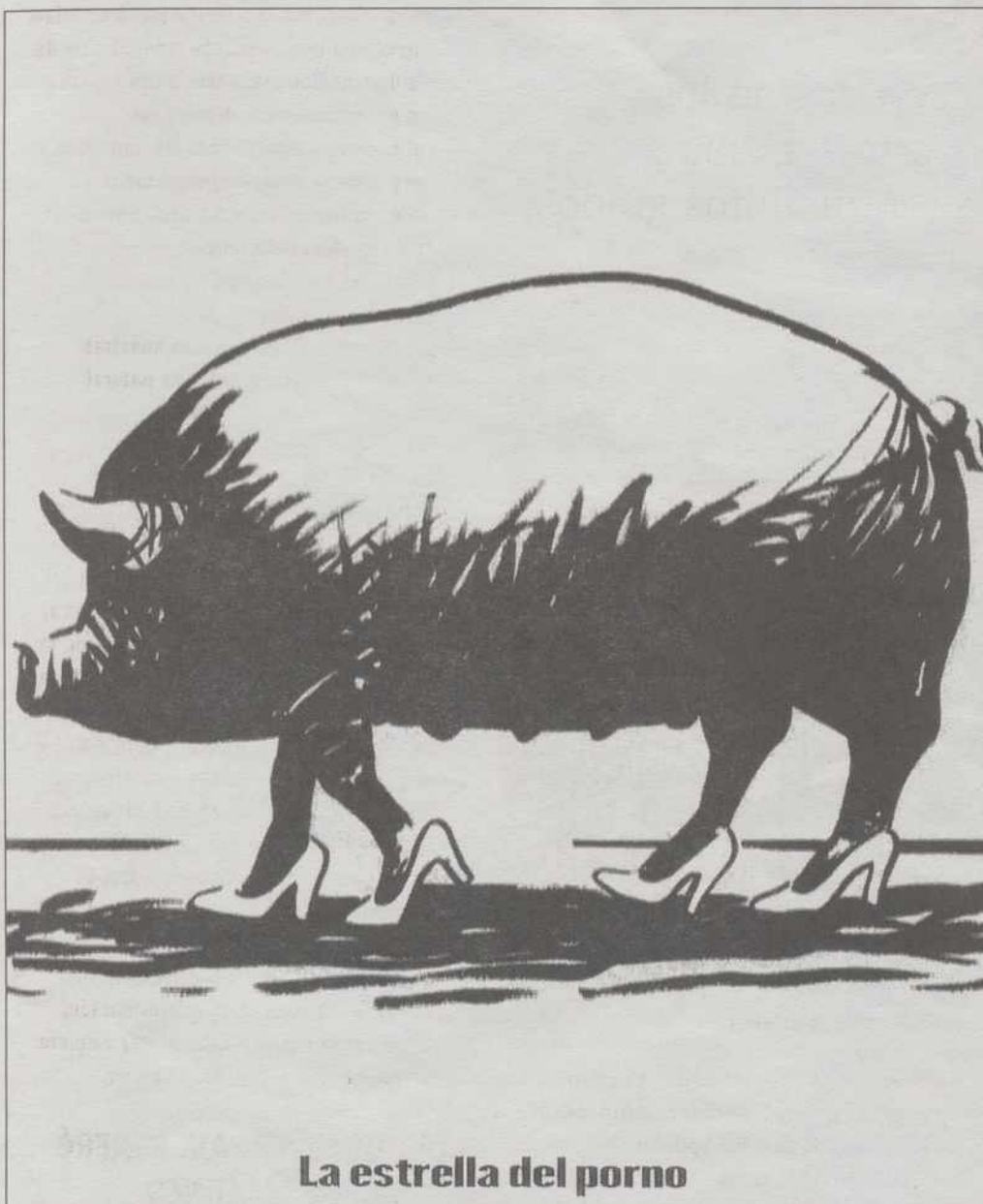
SE DUPLICA EL NÚMERO DE NIÑOS ASMÁTICOS

El asma bronquial es la enfermedad crónica más frecuente en la infancia con una prevalencia que alcanza el 10% de la población infantil. En los últimos años los especialistas están siendo testigos de un gran aumento del número de pacientes asmáticos. La razón que dan algunos expertos es que en los países desarrollados se están eliminando parásitos como las lombrices y la sustancia del organismo encargada de protegerlo contra ellos lo está utilizando contra sustancias que deberían ser inofensivas como pólenes, ácaros o pelo de animales.

ES DE RISA

EL ROTO, EL DOMINICAL, 16 DE MAYO

RICARDO Y NACHO, EL MUNDO, 18 DE MAYO



La estrella del porno



FORGES, EL PAÍS, 17 DE MAYO



Sabemos que disfrutas con todo lo **DEPORTIVO**,
que tienes intereses en el **CAMPO**, que defiendes la **ECOLOGÍA**,
que apoyas el **DEPORTE BASE**, que sigues de cerca el **FÚTBOL BASE**,
que te apasiona el **CINE**, que estás al día del mundo del **MOTOR**,
que necesitas la **GUÍA DEL INVERSOR**, que no te pierdes **EL DOMINICAL**,
que tienes más tiempo **EN DOMINGO...**

Suplementos



PORQUE SABEMOS QUE PALENCIA TE INTERESA

Lunes **DEPORTIVO** y **CAMPO**, martes **ECOLOGÍA**, miércoles **DEPORTE BASE**, jueves **FÚTBOL BASE**, viernes **CINE**, sábado **MOTOR**, domingo **GUÍA DEL INVERSOR**, **EL DOMINICAL** y **EN DOMINGO**.

JORGE SIERRA WWF ADENA



ESQUIVO Este animal es difícil de avistar y basa sus métodos de caza en la sorpresa y el sigilo.

EL FELINO MÁS AMENAZADO DEL MUNDO

El lince ibérico lleva unos lustros en recesión. La modificación de sus hábitats, su atractiva piel, los cebos y la caza furtiva han puesto a este animal ante el riesgo de desaparecer de la piel de toro.

El lince ibérico es el auténtico rey del bosque y matorral mediterráneo, un rey huidizo y tímido que pasa la mayor parte de su vida escondido entre la maraña de la densa garriga mediterránea. Un rey a punto de desaparecer.

Se trata del más escaso de las cinco especies de lince que viven en el planeta y de todos los miembros de su familia. Es un felino de mediano tamaño y aspecto robusto, de pelaje leonado con grandes manchas regularmente distribuidas por todo el cuerpo.

Tiene un rabo corto, de 8 a 13 cm., acabado en un manchón negro, una cabeza redonda, agrandada por unas largas y espesas patillas, y unas orejas estilizadas que acaban en sendos pinceles.

Su vida transcurre principalmente de noche y en el crepúsculo, pasando las horas más calurosas refugiado o es-teando al frescor de la maleza o sobre los árboles. Solitario e independiente, defiende con temperamento y agresividad su territorio (1.000-2.500 hectáreas en Doñana para los machos y 500-1.000 las hembras), que marca con orina y excrementos.

Por término medio un macho camina diariamente unos 7,5 Km. y las hembras unos 5 Km. Para encamarse y reproducirse busca encinares, alcornocales, quejigares o pinares con abundante sotobosque de jaras, madroños, brezos y lentiscos. Pero para cazar prefiere los espacios más malos, con matorrales abiertos y herbazales que permitan la existencia de conejos.

Entre el 65 y el 95 por ciento de su dieta está constituida por el conejo, aunque también caza aves de pequeño y mediano tamaño (perdices, urracas, palomas, garzas y patos), roedores, jabalíes, crías de ciervos y gamos o individuos enfermos, incluso peces. Sus técnicas de caza son la espera y el rececho.

Una vez localizada la presa, el lince se aproxima con el

mayor sigilo hasta una distancia de entre 2 y 12 metros. La acechará con sus músculos en tensión y sus patas completamente flexionadas para después, sin previo aviso, saltar sobre el bocado.

En enero o febrero, el macho se vuelve sociable y admite la presencia de su pareja. Después de paseos, arrumacos y caza en pareja, el macho cubre a la hembra y luego la abandona, ella será la única encargada y responsable de una camada de 1-4 gatitos que verán la luz tras una gestación de 63-73 días.

Los cachorros nacen con los ojos cerrados y durante los 2 ó 3 primeros días de vida su madre no les abandonará, ni para cazar. Ya crecidos, la dispersión de los jóvenes ocurre a partir de los 6 meses, siendo efectiva en el segundo invierno de su vida. A partir de ese momento se pone en marcha la batalla por sobrevivir a la elevada mortalidad juvenil, de hasta un 78% en áreas de Doñana.

Repartidos por España

El último informe de UICN ha denunciado que el lince ibérico es la especie de felino más

vulnerable del planeta; sólo en la última década ha desaparecido la mitad de la población. Los últimos 600 lince encuentran hogar en paraísos como Doñana, Montes de Toledo, Sierras de Béjar, Gata, Guadalupe, Malcata, Villuercas, Monfragüe y Sierra Morena.

Sus principales amenazas son la pérdida y fragmentación de sus hábitats, las barreras que impiden el trasiego de animales y la dispersión de los jóvenes, la falta de comida, los atropellos, la caza furtiva y la colocación de cebos envenenados, lazos y cepos.

Durante años, su piel fue explotada en España para confeccionar manguitos, gorros, bolsos, zurroneos... Fue tal el negocio que cada año y hasta 1937 se vendían unas 500 pieles de lince ibérico.

WWF ADENA

DATOS

Nombre: Lynx pardinus

Tamaño: hasta 1 m. de longitud y 60 cm. de altura en la cruz; macho 12-14 (18) Kg. y hembra 9-10 (11) Kg.

Distribución: exclusivamente en la Península Ibérica.

Hábitat: bosque y matorral mediterráneo.

Alimentación: principalmente conejos y otras presas de pequeño y mediano tamaño.

Población: unos 600 y en regresión.

Amenazas: pérdida de hábitat, falta de alimento, caza furtiva, venenos, cepos, lazos y atropellos.

Las antiestéticas manchas en la piel surgen como consecuencia de la exposición de la misma a los rayos ultravioletas y se deben a una excesiva cantidad de melanina o pigmentación en determinadas zonas del cuerpo. Hay que estudiarlas, tratarlas y tener mucho cuidado con el sol.

PIELES MARCADAS

UNA buena protección frente a los rayos solares es la mejor manera de prevenir las antiestéticas manchas.

Las antiestéticas manchas de la piel surgen como consecuencia de la exposición de la misma a los rayos ultravioletas y se deben a una excesiva cantidad de melanina o pigmentación en determinadas zonas. Al contacto con el sol, las células bronceadoras se vuelven superactivas, los granos de melanina se acumulan y dan lugar, poco a poco, al nacimiento de marcas de coloración oscura.

Existen también las llamadas «manchas seniles», que suelen salir alrededor de los cuarenta años.

Unas y otras no desaparecen con la renovación natural de la piel, son difíciles de eliminar, se multiplican con el paso del tiempo y se acentúan con los efectos de los rayos ultravioletas.

Las clásicas manchas oscuras de la edad suelen aparecer primero en el dorso de las manos y en el escote y, más tarde, en el rostro.

Hoy en día el mercado ofrece una amplia oferta para luchar contra este problema. Sólo hay que saber cómo, dónde y cuándo dar la batalla.

EN CASA La cosmética proporciona una serie de productos específicos que sólo requieren paciencia y constancia. Se utilizan sobre la piel limpia y los resultados pueden verse al cabo de unas seis u ocho semanas. Sus formas son variadas, por ejemplo, las de limpiadora y crema, y se aplican por la noche. Lo primero es limpiar muy bien la superficie afectada con la leche limpiadora y, después, con la epidermis limpia y seca, extender la crema sobre las manchas con un pequeño masaje.

¿Qué hacen las cremas aclarantes? Impiden la producción de melanina. Debe aplicarse una fina capa dos veces al día sobre la zona a tratar, al menos durante tres meses.

«Corrector de manchas



PRECAUCIONES A la hora de tomar el sol hay que elegir una buena crema protectora.

LAS CREMAS ACLARANTES IMPIDEN LA PRODUCCIÓN DE MELANINA Y DEBEN APLICARSE EN FINAS CAPAS DOS VECES AL DÍA EN TRES MESES

Blanc Absolut», de Yves Saint Laurent, contiene vitamina C. «Línea Eclaircissant», «Aromesence visage éclaircissant», de Decleor. «Concentrado Intensivo Cellular Whitening System»,

de La Prairie. «Blanc Expert», de Lancôme. «Power A», de Helena Rubinstein.

EN EL INSTITUTO Más vale prevenir que curar, especialmente con las manchas. Cuanto antes se traten, más fácil será atenuarlas o hacer que desaparezcan. Gracias a la nueva máquina «Beauty Scope» se puede visualizar y estudiar la piel y diagnosticar lesiones, incluso las no aparentes a primera vista, prevenir y evitar manchas, estudiar la profundidad de los surcos de las arrugas,

la deshidratación y muchas otras alteraciones.

EN EL DERMATÓLOGO Lo primero que hay que hacer para luchar contra las manchas de la cara es estudiar bien las causas que las han provocado y realizar un diagnóstico completo. Los profesionales de la Medicina disponen de una batería de terapias, de menor o mayor intensidad, que se adaptan a cada persona. En cualquier caso, se recomienda comenzar cuando no vamos a exponernos al sol. En caso de recibir radia-

ciones solares se puede producir un efecto rebote con hiperpigmentación.

- Las manchas superficiales se pueden corregir utilizando por la noche fórmulas magistrales a base de ácido Kojico, ácido glicólico y cremas con hidroquinona. Pero hay que ser siempre muy prudente con los porcentajes de los preparados y hacer siempre pruebas de tolerancia.

- Si las manchas son muy abundantes y además los pacientes quieren conseguir un rejuvenecimiento más profundo de la piel utilizan el «Láser CO2» que lucha también contra las arrugas.

El sol puede hacer daño

✓ El sol es el peor enemigo de las manchas. Especialmente

LO PRIMERO QUE HAY QUE HACER PARA LUCHAR CONTRA LAS MANCHAS OSCURAS DE LA CARA ES ESTUDIAR BIEN LAS CAUSAS QUE LAS HAN PROVOCADO Y ELEGIR TRATAMIENTO

cuando se produce alguna quemadura o eritema solar.

✓ Cualquier exposición al sol, da igual que sea corta o larga, debe ir acompañada por cremas solares con protección total. Es la única manera de conseguir que los tratamientos «anti-manchas» elegidos sean efectivos.

✓ Conviene elegir filtros muy altos: «Protección extrema para el rostro SPF 50», de Gati-neau. «Crema Solar Anti-arrugas coloreada», «SPF 15 de Clarins». «Leche protección extrema SPF 60», de Avène (en farmacias), «Anthélios XL SPF 60+», de la Roche-Posay (en farmacias), «Crema Reparadora con caléndula, Aloe y Hemame-lis», de Arkosol (de venta en farmacias).

Ponte guapa, que el verano ya está aquí.

LIDIA RIVERA

Santiago Carrillo



PRESENTACIÓN Carrillo con Umbral en la presentación el pasado miércoles del libro del primero en Madrid.

«LO IMPORTANTE NO ES REPÚBLICA O MONARQUÍA, SINO DEMOCRACIA Y LIBERTAD»

84 años le contemplan y sigue atento a la actualidad política española e internacional, así como a que no le falten los cigarrillos.

TIENE 84 años y continúa fumando con la misma fruición de siempre. Para Santiago Carrillo no parece que hayan pasado los años y si no fuera porque el Partido Comunista de España, que dirigió durante décadas, quedó reducido a cenizas, aún le veríamos activo y maniobrero en el Parlamento y en los periódicos.

Pero se quedó sin un papel protagonista en la política activa, así que ha vuelto a sus orígenes de periodista. Ya que no puede construir directamente el presente, piensa en voz alta sobre el pasado. «La II República. Recuerdos y reflexiones» es su libro más reciente.

Santiago Carrillo (Gijón, 1915) ha tenido a lo largo de su vida cargos políticos de verdadera trascendencia: fue secretario general de las Juventudes Socialistas (1934); responsable de Orden Público en la Junta de Defensa de Madrid (1936);

secretario general del Partido Comunista de España (desde 1960 a 1982) y diputado por Madrid durante tres legislaturas (incluida la Constituyente).

En los últimos años ha vuelto al redil del PSOE, el partido en el que se inició durante su temprana juventud política. En 1995 publicó un libro de memorias, «Juez y parte. 15 retratos españoles», de los que el libro que ahora presenta, «La Segunda República. Recuerdos y reflexiones» (Plaza Janés) es su polémica continuación.

¿Se siente muy identificado con aquel período?

Mi juventud es la República y las cosas que pasan a esa edad dejan una huella muy profunda. Pero la II República no fue el sistema ideal que algunos imaginan. Hubo pucherazos, muchos conflictos sociales y los trabajadores no vivían mejor que ahora. En el fondo expongo el mensaje de que lo importante no es que tengamos república o monar-

quía, sino que haya democracia y libertades políticas. Y éstas son ahora más amplias y sólidas que entonces; hay además una política social que ha mejorado la vida de la gente. Con todo, queda el regusto romántico sobre aquellos años vividos intensamente.

«YO NO TUVE NADA QUE VER CON LA MATANZA DE DERECHISTAS EN PARACUELLOS; FUE UN ACCIDENTE DESGRACIADO EN UNA CIUDAD SITIADA»

¿Es que entonces no había democracia ni libertades?

Las había, pero con unas condiciones sociales y un aparato del Estado que pertenecían a la vieja monarquía y que las restringían bastante. La República terminó con el régimen caciquil, autocrático, que

no llegó a realizarse plenamente, porque no hubo tiempo. Además, los republicanos cometimos errores y debilidades, por los que pagamos un alto precio.

¿La II República tenía solución?

Creo que sí. Hubiera podido ser la solución si España hubiera sido un país más desarrollado, con unas fuerzas conservadoras que aceptaran el juego democrático. Eso hubiera anticipado en muchos años la modernización de España.

¿De ese fracaso no tuvo ninguna culpa la izquierda?

Claro que sí. Una de las cosas que sorprende -vista desde la perspectiva de hoy, es que el Gobierno provisional no tuviera un programa concreto, una posición común sobre la Iglesia, sobre la reforma agraria... Se dejó todo a la improvisación y eso afectó a la estabilidad del régimen. Hubo además una aproximación sectaria a la Iglesia; no se creó una clase de campesinos -como quería Azaña- que se asentara sobre las tierras de los nobles y burgueses. Eso hubiera creado una base para la República.

¿Quiénes fueron los líderes más valiosos por entonces?

Con todas sus debilidades y errores, Azaña fue el político más sólido que hubo durante la República. ¿El PCE tuvo un comportamiento adecuado?

El partido comunista era muy poquita cosa en ese momento. Hablar del peligro comunista cuando tenía dieciséis diputados en febrero de 1936 es claramente excesivo. No era ningún peligro.

¿Por qué dejó usted a los socialistas para pasarse al comunismo?

En el partido socialista, aunque se ignoraba a los comunistas españoles, había una actitud muy solidaria hacia Rusia. Yo dirigía el semanario de las juventudes socialistas y en sus páginas estaban siempre presentes Lenin, Trotsky y Stalin. Yo manifestaba una gran simpatía hacia ellos, sin haber conocido al PCE en España. Cuando llega la guerra civil ya nos hemos unificado los jóvenes socialistas y comunistas y me eligen secretario general. Para entonces tenía clarísimo que el PCE era el más eficaz para ganar la guerra, que el propio gobierno republicano quedaba muy atrás en eso. Cuando los franquistas llegaron a las puertas de Madrid en noviembre de 1936 y todos dan por perdida la ciudad, es cuando decido ingresar en el PCE. La idea de una sociedad sin explotadores ni explotados

me había inspirado siempre.

Con los comunistas tampoco le fue mal: fue responsable de Orden Público en la Junta de Defensa de Madrid.

Era un cargo con muchos peligros. La primera noche con este cargo me fui a dormir a las tres de la madrugada y pedí que me avisaran si entraban los franquistas, porque no tenía ninguna garantía de que no me colgaran en la Puerta del Sol al amanecer. En Madrid por aquellos días no se quedó ningún dirigente nacional que no fuera comunista. El mío fue de ese tipo de cargos que cuando no pasa nada te da prestigio político, pero mientras tanto sólo problemas. Yo por entonces dirigía las Juventudes Socialistas Unificadas, que tenía medio millón de afiliados; con altos militares, que eran jefes de División y hasta jefes de Cuerpo. Por tanto, aquello era más importante que ser ministro.

A usted se le ha relacionado insistentemente con las matanzas de derechistas en Paracuellos.

Eso ya lo expliqué en mis memorias. Lo que pasa es que hay gente que ha hecho una campaña contra mí, sobre todo desde que fui secretario general del PCE. Un historiador como Ricardo de la Cierva dice que yo ordené aquellas muertes. En realidad fue la Junta de Defensa quien ordenó la evacuación de los militares presos en Madrid y en el camino los mataron. En aquella época en torno a Madrid existía la anarquía más desatada. Los ministros que marchaban a Valencia los detenían los de la CNT y no los querían dejar pasar. En una ocasión me detuvieron a mí cuando salía por las Ventas. Al padre de Ricardo de la Cierva lo mataron a la una de la tarde del 6 de noviembre de 1936 cuando no se sabía que el Gobierno iba a marcharse, no existía la Junta de Defensa ni yo sabía que iba a entrar en ella. Ofrece una serie de órdenes, ninguna firmada por mí, sino por un individuo al que no he conocido ni con el que he tenido relación alguna. Aquello fue un accidente desgraciado, en una ciudad sitiada, cuando parecía que Madrid iba a caer. No tuve ninguna responsabilidad en ese asunto y de la existencia de Paracuellos del Jarama no tenía ni puta idea.

¿Cómo ve el conflicto kosovar?

El bombardeo contra Serbia es una barbaridad, una conculcación del Derecho Internacional y lleva directamente a la desaparición de la ONU.

JUAN CANTAVELLA



CALIDAD España cuenta con numerosas comarcas donde se cultivan ajos de calidad.

PARA algunos pueblos, muy especialmente los mediterráneos, es nada menos que «el perfume del gourmet»; para otros, sobre todo los anglosajones, su olor es nauseabundo y su sabor, no digamos. Es... el ajo, ese oloroso y potente bulbo que el hombre -bueno, algunos- ha utilizado como condimento desde tiempo inmemorial.

Los griegos y los romanos lo usaron abundantemente, al revés que los egipcios, que prefirieron la cebolla; la Gran Pirámide, según constaba en una inscripción hoy desaparecida pero que llegó a ver el «padre de la Historia», el griego Herodoto, se edificó sobre toneladas de cebollas, alimento principal -con el pan- de los operarios -que no esclavos- que la levantaron.

En esto del ajo, probablemente la virtud esté en su sabio uso, en ese deseado término medio que ponga de relieve sus innegables virtudes sin potenciar excesivamente sus aspectos desagradables.

El ajo, en efecto, es capaz de salvar un plato anodino... pero también de arruinar ingredientes exquisitos. Lo dicho: hay que saber usarlo.

Ni siquiera en España ha habido unanimidad sobre el ajo. Algún escritor del Siglo de Oro

INICIACIÓN AL AJO

El ajo, el controvertido ajo, es un elemento casi imprescindible en la cocina castellana y con mayor o menor protagonismo se asoma a numerosos preparados. La sopa de ajo conforma uno de los clásicos gastronómicos hispanos.



CALENTITA La sopa de ajo, un reconstituyente energético y energético.

EL EXCESO DE AJO ARRASA EL SABOR DE CUALQUIER COSA, PERO EL ACIERTO EN SU CANTIDAD REALZA Y CONVIerte EN MANJARES ALGUNOS PLATOS

ridiculizaba a alguno de sus personajes llamándole «villano, comedor de ajos»; Julio Camba, autor del que probablemente sea el más delicioso libro sobre gastronomía escrito en español -«La casa de Lúculo o el arte de comer»- despotricaba contra esta liliácea.

Efectivamente, el exceso de ajo arrasa el sabor de cualquier cosa. Los españoles, tan amantes de las angulas -alevines de anguila-, destrozan su casi inexistente sabor a base de ajo y guindilla; pero unas gambas -camarones- de calidad mediocre encuentran en el justo punto de ajo su mayor atractivo. La combinación de pasta y ajo, de aceite y ajo, de pimentón y ajo, está presente en montones de platos mediterráneos.

Seguro que Don Quijote era buen comedor de ajos; en La Mancha, en efecto, se producen

LA SOPA DE AJO ES UN PLATO TAN SENCILLO Y DE TANTAS VIRTUDES CALORÍFICAS COMO LA TAN FRANCESA SOPA DE CEBOLLA Y ADMITE DIVERSAS VARIACIONES

unos ajos excelentes, concretamente en un pueblecito llamado Las Pedroñeras, que alberga un sorprendente restaurante cuyo autodidacto propietario, Manuel de la Osa, ha sorprendido a todo el mundo con su magnífica versión fría de algo tan racial como la sopa de ajos, también llamada en muchos lugares sopa castellana.

Manos a la obra

Es un plato sencillo y de tantas virtudes caloríficas como la tan francesa -recuerdos de Les Halles de madrugada...- sopa de cebolla. La primera vez, háganla calentita.

Pongan en una olla cinco cucharadas de aceite de oliva y fríen en él tres dientes de ajo -seamos prudentes- pelados y picados; a mí me gustan más en láminas, pero allá ustedes. Cuando tomen color dorado, añadan cien gramos de jamón serrano, éste sí bien picadito, y rehoguen todo un par de minutos.

Retiren la olla del fuego y, con el aceite templado, echen una cucharada de pimentón, mejor si lo usan agri dulce. Echen ahora un litro de caldo -si el caldo es del puchero, del cocido, la sopa queda impresionante- y lleven todo a ebullición.

Sequen ahora un poco en el horno unas cuantas rebanadas de pan asentado, al menos de la víspera. Si usan pan tipo francés, calculen doce rebanadas finas para cuatro personas; si utilizan pan tipo campesino, de hogaza, con una por cabeza bastará.

Repartan el pan equitativamente en cuatro cazuelas de barro. Distribuyan en ellas el caldo anterior, ajos y jamón incluidos, casquen en cada una un huevo y métenlas en el horno hasta que se cuajen las claras, cosa de tres o cuatro minutos. Sírvanlas inmediatamente. Les pondrán, como dice un refrán castellano, la cara colorada...

Hay muchas versiones, pero ésta es, digamos, la básica. Mójenla con un tinto ni joven ni viejo... y afronten valientemente las consecuencias.

CAIUS APICIUS



UN DÍA EN EL CAMINO

A cada paso del caminante la línea del horizonte se torna más nítida y se ensancha su ánimo. Tras cada villa, aldea, pueblo o anónimo paraje que deja a su espalda se acrecienta el deseo de llegar al destino que le ha llevado a emprender esta senda de devoción, cultura, amistad y buenos propósitos. Está en el Camino y en él se realiza y enriquece, aún a sabiendas de que, finalmente, es una etapa más de un viaje sin retorno.

